4

Pasos hacia la superación personal

El proceso de coaching

El éxito no consiste en no cometer errores nunca,
sino en no cometer nunca los mismos una segunda vez.

GEORGE BERNARD SHAW

¿Cuáles son los procesos clave del *self-coaching*?

¿Qué pasos concretos podemos dar en nuestra operativa para mejorar el rendimiento? Estos son algunos de los temas que trabajaremos en este capítulo. Gran parte de esta información proviene de las investigaciones realizadas en las últimas décadas y que han puesto al descubierto los ingredientes efectivos comunes entre todos los enfoques de terapia y consultoría. Un hallazgo interesante de esas investigaciones es que todos los principales enfoques de terapia parecen ser más efectivos que no realizar ninguna consultoría terapéutica, pero no hay un único enfoque que arroje claramente mejores resultados con un rango amplio de personas y problemas. No solo los principales modos de ayuda parecen funcionar de forma equivalente, sino que además parecen funcionar por las mismas razones. Estas razones captan la esencia de lo que crea el cambio y lo que puede facilitar nuestros esfuerzos por convertirnos en nuestros propios coaches de trading.

LECCIÓN 31: Autocontrolarse a través de un diario de trading

El autocontrol se refiere a los métodos que utilizas para hacer un seguimiento de tus propios patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento a lo largo del tiempo. Este autocontrol es la base de muchas de las otras técnicas de *self-coaching* descritas en este capítulo, porque nos dice lo que necesitamos cambiar. No podemos alterar un patrón si no somos conscientes de su existencia. Muy a menudo, en la terapia breve, los primeros ejercicios implican autocontrol. Igual que observar los patrones de mercado precede a nuestra capacidad para operar sobre los mismos, ser consciente de nuestros propios patrones es el primer paso para cambiarlos.

Una de las formas más habituales de controlarse es mediante la utilización de diarios de trading. Los traders activos intradía pueden escribir sus entradas durante un descanso al mediodía y al final de la jornada de trading; otros podrían simplemente escribir en el diario al final de aquellos días en los que hayan estado tomando decisiones de trading. La clave es identificar tus patrones tan pronto como sea posible, en lugar de confiar en una memoria que puede fallarte.

Ten en cuenta que el autocontrol no es una técnica de cambio en sí, pero a menudo conduce a cambios. Una vez que veas tus patrones con claridad cristalina —incluidas sus costosas consecuencias—, te será mucho más fácil interrumpirlos y evitar que se produzcan en el futuro. En otras ocasiones, el autocontrol puede alertarte de patrones cuya presencia ignorabas. Esto es muy valioso, ya que sienta la base de cambios que de lo contrario habrían sido imposibles.

Cada vez que revisas sistemáticamente tu rendimiento a lo largo del tiempo —y los factores asociados con el rendimiento exitoso y no exitoso— participas en el autocontrol. Por ejemplo, yo revisé mis resultados de trading recientes operación por operación y descubrí que mis pérdidas en puntos eran mayores en mis operaciones pequeñas que en las grandes. Esta revisión me llevó a entender que cuando las operaciones eran pequeñas no estaba tan atento a la hora de fijar y respetar los niveles de *stop-loss*. Aunque la pérdida total en dólares de cada operación pequeña no era enorme, con el tiempo las pequeñas pérdidas aumentaron. Esto me llevó a establecer una nueva rutina según la cual fijaba y respetaba los *stop-loss* en las operaciones pequeñas poniendo por escrito mi ratio riesgo/recompensa para cada operación antes de introducir la orden. El autocontrol me

hizo ser más consciente de lo que estaba haciendo, lo que a su vez favoreció que operase bien.

El autocontrol es la base sobre la que se construyen todos los esfuerzos de coaching.

Mi experiencia es que el factor que mejor predice el fracaso en la profesión del trading es la incapacidad para mantener el autocontrol. Esta incapacidad deja a los traders incapaces de identificar sus patrones problemáticos y les impide reflexionar y aprender de sus esfuerzos por cambiar. Los objetivos sin autocontrol son meras buenas intenciones; nunca se traducen en acciones concretas para iniciar y mantener el cambio.

¿Por qué un trader, que en principio desea tener éxito, no mantendría los esfuerzos necesarios para controlar sus propios pensamientos, emociones y/o rendimiento de trading? Creo que se debe a que muchos traders se ven impulsados por la motivación de operar y ganar dinero, pero no por un deseo de comprenderse a sí mismos y entender los mercados. Esta es una distinción importante. Parafraseando al coach de baloncesto Bob Knight, están motivados para ganar, pero no están motivados para hacer el trabajo necesario para convertirse en ganadores. *En los mejores traders, el autodominio es una de las principales motivaciones*. Es la razón por la que continúan operando mucho después del momento en que se podrían haber jubilado cómodamente.

El formato más común para comenzar un régimen de autocontrol es llevar un diario. Los componentes básicos de un diario de autocontrol podrían tener el siguiente aspecto:

Divide la página de tu diario en tres columnas. La primera columna describe la operación realizada, incluyendo el tamaño de la operación y la hora del día. Si entras escalonadamente en una sola posición, trátala como una única entrada en el diario. Del mismo modo, si inicias varias posiciones para capitalizar una única idea de trading (por ejemplo, quieres ponerte largo de metales preciosos, de modo que compras tres acciones mineras distintas), se incorporarían en una única entrada en el diario. La primera columna podría resumir de esta forma lo que hiciste con cada idea de trading, cuánto arriesgaste en la idea, cuándo realizaste las operaciones, los precios que pagaste y cómo se introdujeron las órdenes (por ejemplo, todas a la vez o de forma escalonada; ejecutadas a mercado o con órdenes limitadas). Si eres un trader de alta frecuencia, considera la posi-

bilidad de automatizar la monitorización de tus operaciones con herramientas como StockTickr (www.stocktickr.com) o TraderDNA (www.traderdna.com).

La segunda columna resume los resultados de las operaciones, incluyendo los precios y horas de las salidas, tus beneficios/pérdidas en esa operación (o idea de trading) y cómo saliste de las operaciones (por ejemplo, de una sola vez o de forma escalonada; a mercado o buscando un precio mejor con órdenes limitadas).

La tercera columna incluiría todas tus observaciones sobre tu comportamiento en esa operación o idea de trading en concreto: lo que estabas pensando, cómo se sentías, tu preparación para esa operación, tu grado de confianza en la operación, etc. En otras palabras, la tercera columna te vigila a ti y a tu estado mental, tus patrones mentales y tu estado físico durante las operaciones. La tercera columna también podría incluir observaciones sobre qué tal entraste, gestionaste y cerraste las operaciones. Lo que sea que destaque para ti en esa operación —buena o mala— se incluiría en esa tercera columna.

Mantén tu diario de trading a un nivel razonable en cuanto al esfuerzo necesario para llevarlo; muchos esfuerzos de autocontrol fracasan porque se vuelven onerosos.

Para un trader como yo, que solo realiza, a lo sumo, algunas operaciones al día, un diario así es relativamente fácil de mantener. A los traders propietarios que realizan docenas de operaciones al día o más, sin embargo, es probable que un diario como este les resulte oneroso. Una de las mejores formas de sabotear los esfuerzos de autocontrol es hacer que supongan tal carga que no mantengas el esfuerzo. Si eres un trader activo y no puedes automatizar la supervisión de las operaciones, puedes simplificar el diario de varias formas:

- Puedes crear una sola entrada para la operativa de la mañana y una segunda entrada para la de la tarde, con las columnas simplemente resumiendo las posiciones, tus beneficios/pérdidas por la mañana o la tarde y las observaciones sobre tu operativa en esos momentos.
- Puedes crear entradas solo para unas posiciones seleccionadas que para ti destaquen porque tuvieron mucho éxito o no. Si tomas muestras de tus operaciones de esta forma, asegúrate de que inclu-

yes las mejores y las peores operaciones, para que puedas observar patrones positivos y negativos. Estas son las operaciones de las que más aprendemos.

- Si tu operativa es compleja, con muchas posiciones, coberturas y un aumento y disminución de tu exposición al riesgo a lo largo del tiempo (como en el caso de un creador de mercado o un gestor de carteras muy activo), puedes simplemente resumir tu día con una única entrada en el diario. La primera columna revisaría tus principales ideas de trading, la segunda mostraría los beneficios/pérdidas y la tercera incluiría tus autoobservaciones.

No existe un único formato de autocontrol perfecto para todos los traders; la clave es adaptar el formato a tus necesidades y estilo de trading. El verdadero trabajo llega cuando has acumulado suficientes entradas como para observar patrones en tu operativa: los factores que distinguen tus mejores operaciones y días, y aquellos que acompañan tu peor operativa. Cómo analizar tu diario de autocontrol será el tema de la próxima lección. Por ahora, sin embargo, tu trabajo es simplemente mantener la autoconciencia: ser un observador activo de tus propios procesos de trading.

Cuando eres tu propio coach de trading, siempre hay una parte de ti que se mantiene al margen de tu toma de decisiones y tu ejecución, observándote a ti mismo y ejerciendo el control sobre lo que haces y cómo lo haces. El verdadero valor del diario de trading es que estructura el proceso de autoconciencia y ayuda a hacerlo más regular y automático. Si estuvieras caminando por una calle familiar, apenas pensarías en cómo caminas, todo lo harías con el piloto automático. Si estuvieras dando ese mismo paseo en un campo de minas, serías plenamente consciente de ti mismo, consciente de cada paso que dieras. El trading no es ni un paseo por el parque ni por un campo de minas... Tal vez es más como un paseo por un parque bonito, pero algo peligroso. Quieres estar absorto en el paseo, pero alerta y consciente a la vez. Esa es la función del diario de trading: te permite controlarte a ti mismo, incluso cuando te encuentras inmerso en lo que estás haciendo.

CONSEJO DE COACHING

Charles Kirk (www.thekirkreport.com) nos ofrece una gran idea para llevar un diario de trading en el capítulo 9: introduce sus observaciones en una base de datos para poder recuperar fácilmente las entradas de su diario sobre diversos temas. Esta es una forma eficaz de monitorizar problemas de trading específicos a lo largo del tiempo.

LECCIÓN 32: Reconoce tus patrones

Una de las claves de la terapia breve es la creación de un enfoque concreto para el cambio. Una de las razones por las que las antiguas formas de terapia llevaban tanto tiempo —incluyendo años de psicoanálisis— era que pretendían realizar cambios amplios en la personalidad. Nuestra comprensión de los rasgos de personalidad y sus componentes biológicos y hereditarios nos ayuda a ser un poco más modestos en nuestros objetivos. Ninguna forma de coaching o asesoramiento reestructurará la personalidad de una persona; ni debería hacerlo. *El objetivo del coaching es ayudar a las personas a trabajar sus debilidades y reforzar sus fortalezas para que puedan expresar sus personalidades y habilidades básicas de manera tan constructiva y exitosa como sea posible.*

No puedes cambiar tu personalidad, pero puedes cambiar cómo esta se expresa.

Muchos que se describen como coaches carecen de una preparación formal en psicología, y especialmente carecen de la experiencia y la base de conocimientos propias los terapeutas titulados. Adquieren un conjunto de métodos de autoayuda e intentan adaptar todos los problemas a los mismos. El resultado es un conjunto de soluciones enlatadas para cualquier problema concreto. Esto puede resultar desastroso. Los patrones que interfieren en el trading a menudo se encuentran más allá de panaceas universales prefabricadas. Una trader exitosa a la que conocí en una conferencia estaba teniendo un año de trading pobre hasta el punto de que se planteaba jubilarse. Se quejaba de una pérdida de entusiasmo y emoción por su operativa, así como de haber aumentado de peso y de tener senti-

mientos más negativos sobre sí misma. Había visto antes a tres coaches y terapeutas, y había sido en vano. Después de una breve charla, obtuve suficiente información como para sugerirle que fuese a su médico de cabecera a hacerse unos análisis de sangre. Lo hizo y los resultados mostraron un bajo nivel de actividad tiroidea. Una vez que recibió un tratamiento hormonal adecuado, volvió a su estado de ánimo y nivel de energía habitual, su concentración mejoró y continuó su exitosa carrera.

¿Cuántos traders echan a perder sus carreras por no haber entendido nunca los patrones subyacentes a sus problemas?

Podrías preguntarte: «¿Cómo puedo yo, como trader que sabe relativamente poco de psicología aplicada, pretender alguna vez identificar oscuros patrones de comportamiento, como por ejemplo un nivel hormonal bajo? Si a coaches y terapeutas con experiencia se les escapan, ¿cómo puedo yo detectarlos?».

Irónicamente, creo que estás en una mejor situación que la mayoría de los coaches «profesionales» para identificar y actuar sobre patrones inusuales que interfieran en el buen trading. Pude hacerle a esta trader una rápida recomendación porque yo no estaba buscando hacer negocios. No me pagaba por mis servicios y no iba a ganar nada haciendo una recomendación u otra (Nota: mi servicio de coaching está limitado a un pequeño grupo de firmas de trading propietario, fondos de cobertura y bancos de inversión; no acepto traders individuales como clientes.) La mayoría de los coaches que se centran en los traders minoristas, por su parte, necesitan hacer clientes constantemente. No les interesa sugerir un posible procedimiento (como un análisis de sangre y un medicamento para la tiroides) que no les conduzca a más servicios y más cobros. Como resultado, se centran en las soluciones que pueden proporcionar (es decir, aquellas que les reporten ingresos adicionales). Cuando todo lo que uno tiene es un martillo, observó una vez Maslow, tiende a tratar todos los problemas como clavos.

Como tu propio coach de trading, no tienes esos conflictos de intereses. Puedes aprender a reconocer los patrones por ti mismo y a diagnosticar tus propios problemas. Creo que quedarás gratamente sorprendido cuando descubras con qué facilidad puedes abordarlos una vez que aprendas algunas técnicas básicas.

Una vez que aprendas a prepararte, tendrás las habilidades necesarias para guiar tu desarrollo a lo largo de toda tu vida.

Veamos cómo puedes convertirte en un experto en reconocer tus propios patrones basándote en el diario de trading descrito en la lección anterior. Revisando tus entradas en el diario, las vas a dividir en dos grupos: las que describan tu mejor trading y las que reflejen cuándo operas peor. El primer grupo revelará lo que llamamos *patrones de soluciones*; el segundo grupo te alerta de tus *patrones problemáticos*. Muchas veces, la diferencia entre los patrones de soluciones y los problemáticos te señalan acciones prácticas que puedes realizar para mejorar tu rendimiento. Por ejemplo, podrías notar que cuando tienes éxito operando eres más paciente al introducir las órdenes y realizas menos operaciones con un tamaño menor. Cuando tienes menos éxito, operas más a menudo y con el tamaño máximo.

La comparación entre tu mejor y tu peor operativa te alertará también sobre las diferencias en tu forma de afrontar los desafíos en el mercado. Podrías descubrir, por ejemplo, que cuando estás operando bien tiendes a enfocarte en los problemas. Cuando tienes menos éxito, operas mientras estás confiado o frustrado, sin esperar a una oportunidad claramente definida.

La clave es buscar patrones, no solo ejemplos aislados de buena o mala operativa. Para cada día de trading podrías anotar varias cosas que hiciste bien y a continuación ver qué entradas se repiten día tras día. Asimismo, al revisar los días de trading mediocre, podrías escribir los errores clave cometidos y observar cuáles se repiten con el tiempo.

Tus fortalezas de trading se pueden encontrar en los patrones que se repiten a lo largo de las operaciones exitosas.

Si no puedes encontrar patrones que destaquen, puede que tengas que monitorear tu operativa durante un periodo de tiempo mayor para tener una muestra variada de días de trading buenos y malos. Estás buscando elementos comunes que salten a la vista; no te apresures a buscar sutilezas en los patrones. Las mejores cosas en las que puedes centrarte son aquellas que más destaquen, las que te salten a la vista. Por ejemplo, cuando yo he trabajado en el reconocimiento de patrones y he comparado mi mejor y mi peor operativa, he encontrado claras diferencias en el tamaño de mis operaciones (las posiciones iniciales que no eran ni muy grandes ni muy pequeñas obtenían el mejor rendimiento), en el ajuste del momento de entrada de las operaciones (las posiciones adoptadas demasiado temprano por la mañana o

a última hora de la tarde obtenían un rendimiento inferior al de las adquiridas una vez que el mercado se aclara después de los primeros minutos de la sesión) y en la duración de las operaciones (el rendimiento mejoraba cuando las mantenía durante menos tiempo, con *stops* y objetivos claros). También descubrí que operaba mejor cuando tenía una perspectiva del mercado clara y a largo plazo para guiar mis operaciones y entradas a corto plazo. Mi peor operativa claramente ocurría cuando comenzaba la sesión con una opinión firme y no la modificaba a medida que progresaba el día, persistiendo en operar en contra de una tendencia de mercado.

Observa cómo cada uno de estos patrones enfoca al trader en *qué* cambiar, cuál es el primer paso para decidir *cómo* realizar esos cambios. Muchas veces los traders no pueden hacer cambios porque no tienen claro qué cambiar. Se basan en generalizaciones vagas («necesito ser más disciplinado») en lugar de identificar comportamientos específicos sobre los que trabajar. Al realizar una comparación detallada entre tu mejor y tu peor operativa, puedes encontrar algo en lo que concentrar tus esfuerzos de coaching y canalizar tus energías en la dirección más constructiva. Si conoces tus patrones —aquellos que te brindan éxito y fracaso—, generalmente estarás a medio camino de hacer cambios duraderos. A continuación tienes algunos patrones que debes tener especialmente en cuenta al revisar tu diario:

- **Patrones emocionales:** Diferencias claras acerca de cómo te sientes cuando estás operando bien y cuando estás operando mal, particularmente antes y durante las operaciones.
- **Patrones de comportamiento:** Diferencias importantes en la forma en que te preparas para las operaciones y cómo las gestionas durante tus mejores y tus peores periodos de trading.
- **Patrones cognitivos:** Diferencias significativas en tus procesos mentales y tu nivel de concentración durante y después de tus mejores y peores operaciones.
- **Patrones físicos:** Diferencias acerca de cómo te sientes —tu energía, tu tensión física y tu relajación, así como tu postura— cuando mejor y peor estás operando.
- **Patrones de trading:** Diferencias en el tamaño de las operaciones, las horas del día en las que operas, la forma de entrar y salir de las operaciones y los instrumentos con los que operas en función de si estás operando bien o mal.

Consejo de coaching

Muchas veces observarás más de un tipo de patrón y muchas veces esos patrones estarán vinculados. Por ejemplo, tus patrones cognitivos pueden conducirte a patrones emocionales, que luego se vinculan a patrones de trading específicos. Piensa en los patrones como si fueran una secuencia —como una especie de cascada positiva o negativa—, no como fenómenos que o se producen o no se producen. Los coaches excelentes no solo ven los patrones, sino además los patrones de patrones. Estos son algunos de los patrones más habituales entre los traders que debemos tener en cuenta:

- Realizar operaciones impulsivas llevados por la frustración después de tener pérdidas.
- Volverse reacios al riesgo y no realizar buenas operaciones después de un periodo de pérdidas.
- Volverse demasiado confiados durante un periodo ganador y realizar más operaciones marginales y/o no planificadas.
- Angustiarse por el rendimiento y cerrar las operaciones antes de tiempo.
- Realizar operaciones de gran tamaño para compensar pérdidas anteriores.
- Ignorar los niveles de *stop-loss* para evitar recoger pérdidas.
- Trabajar en la operativa cuando se está perdiendo dinero, pero no cuando se está ganando.
- Quedarse repentinamente atrapados en el movimiento del mercado en lugar de gestionar activamente una operación, prepararse para una próxima operación o administrar una cartera.
- Torturarse después de las operaciones con pérdidas y perder la motivación por el trading.
- Operar llevados por el entusiasmo y la actividad, en lugar de hacerlo para ganar dinero.
- Realizar operaciones por miedo a perderse un movimiento del mercado, en lugar de hacerlo guiados por un perfil riesgo/recompensa favorable a su idea.

LECCIÓN 33: Establece costes y beneficios para los patrones

Un gran paso adelante para los traders que buscan ser sus propios mentores es conocer los patrones de comportamiento, pensamiento y emoción asociados con el trading exitoso y con el que no lo es. Sin embargo, aunque es necesario, no es suficiente para producir un cambio duradero. *Esto se debe a que conocer un patrón es diferente de tener —y mantener— la motivación para alterar ese patrón.* Es en la arena de la motivación en la que muchos de nuestros esfuerzos por cambiar, en lo personal y en lo profesional, se quedan cortos. Solo necesitamos ver los tristes resultados de la gente que intenta hacer dieta, comer de forma saludable o hacer ejercicio regularmente para darnos cuenta de que saber lo que necesitamos hacer y hacerlo son dos cosas distintas.

Cuando eres tu propio coach de trading, tu desafío es *motivar* el cambio, al igual que un coach deportivo motiva a su equipo para hacer que siga trabajando duro y esforzándose en los entrenamientos. Si llevar un diario y hacer un seguimiento de tus patrones de buena y mala operativa no son más que ejercicios rutinarios —otro elemento más en una lista de tareas—, no inspirarás tu motivación y no mantendrás el esfuerzo. Alimentar el deseo de hacer cambios es difícil, especialmente cuando el trading va razonablemente bien. «Si no está roto, no lo arregles» es una fórmula para no tener soluciones cuando las cosas se rompen.

Pero hay una razón más importante para mantener el esfuerzo que supone prepararse uno mismo. *Cuando estás operando bien es precisamente el momento en el que debes ser más consciente de tus fortalezas, para poder maximizar tus ganancias en esos momentos.* Los verdaderos competidores y los más exitosos en el deporte, la guerra y los juegos de habilidad, como el ajedrez, son aquellos que poseen ese instinto asesino: sienten cuándo tienen ventaja y presionan esa ventaja hasta el final. Ganar una cantidad modesta de dinero cuando estás operando bien es una excelente manera de garantizar un mal resultado cuando no veas los mercados tan bien. Para muchos traders, son las relativamente pocas pero grandes ganancias de sus mejores periodos de trading las que más contribuyen a la rentabilidad general.

La medida del self-coaching *es cuán duro trabajas en tu operativa cuando estás ganando dinero.*

Es tan importante trabajar en ti mismo cuando estás operando bien como cuando estás operando mal. No es que quieras arreglar lo que no está roto; más bien, quieres tener claro lo que estás haciendo bien para poder repetirlo más a menudo y capitalizarlo al máximo. Por el contrario, cuando estás operando mal, no quieres recaer en el desánimo y en la derrota. Mantén el diario y el esfuerzo por identificar los patrones como forma de permanecer en un modo constructivo, incluso cuando todo lo que puedes hacer de momento es reducir tu riesgo ante la aparición de los patrones negativos. Eso sigue siendo progreso.

Entonces, ¿cómo mantienen los traders excelentes (y los competidores en cualquier campo) la motivación para operar a un nivel de rendimiento de élite? Un elemento importante de esa motivación es un intenso impulso competitivo y un deseo feroz de ganar. De entre los traders con los que he trabajado personalmente, aquellos que acostumbran a tener altos beneficios operan de distintas formas y ven los mercados de formas radicalmente distintas. Algunos traders son enérgicos y extrovertidos; otros son cerebrales. Algunos son increíblemente intuitivos; otros son analíticamente perspicaces. La característica común a todos ellos, sin embargo, es su naturaleza intensamente competitiva. Compiten con sus compañeros, compiten con los mercados: sobre todo, compiten contra ellos mismos. Destilan orgullo y validación, no solo para ganar dinero, sino también para mejorar, que es lo que mantiene a los traders exitosos en el juego mucho después de que pudieran haberse jubilado cómodamente.

¿Los traders inferiores? Operan para no perder, para mantener sus trabajos. No ambicionan ser más de lo que son; quieren hacerlo bien, no ser lo mejor que puedan ser.

El impulso para la superación personal es diferente del deseo de ganar dinero y no es tan habitual.

Estos traders exitosos pueden mantener su impulso siendo conscientes de los costes de sus patrones negativos y los beneficios de los positivos. Cuando un trader exitoso decide evitar una operación o un mercado en particular, a menudo se debe a un recuerdo específico de que esta idea le ha causado pérdidas en el pasado. Al mantenerse emocionalmente conectados al dolor creado por su peor operativa, los traders mantienen su motivación por evitar los errores de trading. Igualmente, conocer sus puntos

fuertes no es solo una consciencia abstracta para los traders exitosos, sino una conexión emocional con el orgullo y la sensación de logro al hacerlo bien.

Una buena práctica del self-coaching *—y una gran tarea para esta lección— es no solo resumir los patrones de tu mejor y peor operativa, sino poner por escrito y visualizar los costes asociados con los patrones de trading más negativos y los beneficios que acompañan a los mejores patrones.* En otras palabras, no acabes tu diario hasta que consigas un estado en el que te sientas emocionalmente conectado con las cosas sobre las que estás escribiendo. Querrás cambiar tus patrones negativos cuando llegues al punto de odiar esos patrones y asquearte con la forma en la que te retrasan. Querrás ampliar tus patrones positivos cuando veas y sientas los beneficios. Cuando estás entrenando bien, escribir un diario es un ejercicio emocional, no simplemente cognitivo.

Hay poco que ganar con pensamientos positivos abstractos. Recitar afirmaciones como «seré un trader exitoso» es, en el mejor de los casos, algo vacío, y en el peor significa autodestruirse. La razón por la cual este tipo de pensamiento positivo no funciona es que no está conectado con la gestión diaria de tu trading. No basta con que te haga sentir bien, y de hecho puede resultar valioso sentirse tan mal que nunca más repitas un error. Puede ser útil asociar las mejores experiencias emocionales del trading —tus grandes momentos de alegría y logro— con las prácticas específicas que te trajeron tanta felicidad. También es tremendamente útil recrear el dolor de tu peor operativa con un juramento concreto de no repetirlo nunca.

Piensa en los entrenadores de fútbol, baloncesto y tenis. En cada sesión enseñan habilidades, ofrecen *feedback* y aportan motivación. No es una mala fórmula para el *self-coaching*. Es más probable que cambies un patrón de pensamiento o comportamiento negativo si lo asocias con costes y consecuencias concretos; es más probable que motives un comportamiento positivo si lo asocias con beneficios específicos percibidos.

Consejo de coaching

Los intentos de cambio fracasan cuando las personas comienzan a hacer excepciones y regresan a sus viejas costumbres. Para aceptar las excepciones tienes que aceptar los viejos patrones negativos. Es cuando nues-

tros viejos patrones se vuelven completamente inaceptables cuando es más probable que mantengamos el cambio. Cuando llevas un diario, quieres cultivar una actitud, no solo escribir resúmenes aburridos de lo que haces. Si no ves numerosas palabras que reflejen emoción en tu diario —expresadas constructivamente—, lo más probable es que tu diario resuma tus cambios pero no los motive.

LECCIÓN 34: Establece objetivos efectivos

El coaching exitoso requiere un enfoque para el cambio. *Muchos intentos de autoayuda entre los traders fracasan porque están desenfocados*. Un día, el trader escribe en un diario sobre el tamaño de las posiciones y trabaja en ello; al día siguiente, enfatiza el control emocional, y un día después, hace hincapié en que debe asumir las pérdidas más rápidamente. Al saltar de un punto de enfoque al siguiente, no mantiene ninguna dirección.

Esto supone un problema, porque la mayor parte del aprendizaje no ocurre de una vez. Sabemos por investigaciones que el aprendizaje generalmente requiere muchos ensayos y un *feedback* considerable. Si pensamos en las habilidades importantes que hemos aprendido —desde utilizar un ordenador hasta conducir un coche—, podemos ver que el método de prueba-error ha sido la norma. Puedo estudiar un mapa de una nueva ciudad durante mucho tiempo y aprender un poco, pero al final solo aprendo a conducir y orientarme siguiendo las señales, perdiéndome y reconociendo puntos de referencia como edificios o monumentos. Si perseguimos este aprendizaje intencionadamente —organizando nuestras pruebas en un periodo de tiempo concentrado con *feedback* inmediato en todo momento—, podremos acortar en gran medida nuestras curvas de aprendizaje. Es más fácil aprender a tocar el piano practicando todos los días y yendo a clase cada semana que realizando esfuerzos ocasionales durante años.

La preparación de un atleta olímpico implica un estudio del desarrollo adecuado de sus habilidades: trabajo intensivo en aspectos específicos del rendimiento, acompañado de mucho feedback y correcciones por parte de los coaches.

Cuando carecemos de un enfoque específico para el cambio y saltamos de un objetivo de trading a otro cada día, no entramos realmente en una curva de aprendizaje: no hay nada acumulativo en nuestros esfuerzos. Como tu propio coach de trading, necesitas establecer —y también mantener— una dirección específica para guiar tu crecimiento y tu desarrollo. Esta es la clave para establecer metas de manera efectiva. Si la motivación proporciona la energía para la superación personal, las metas proporcionan el objetivo, la canalización de esa energía.

Reconocer un patrón problemático no es lo mismo que establecer un objetivo en el que trabajar, aunque lo primero generalmente guía hacia lo segundo. Un patrón problemático te alerta de lo que estás haciendo mal. Establecer metas requiere una conciencia de nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y/o acción que reemplazarán los patrones problemáticos. Un objetivo establece lo que vas a hacer o no en situaciones específicas. Si has estructurado tu diario de trading y realizado los ejercicios de identificación de patrones en las formas sugeridas en las últimas lecciones, muchas de tus metas serán consecuencia de los patrones asociados con tu mejor trading. Tu objetivo global será operar de la forma en que normalmente lo haces cuando operas bien.

Ten en cuenta que estoy definiendo objetivos en el sentido de procesos, más que como resultados absolutos. Esto es muy importante. Muchos traders piensan en tales objetivos como en ganar un millón de dólares o poder ganarse la vida con el trading. Estos objetivos en forma de resultados pueden ser motivadores, y pueden tener cabida, pero no centran al trader en lo que tiene que hacer hoy y mañana para ser el mejor. En un marco temporal corto, los traders no tienen control total sobre sus resultados: un trader puede tomar buenas decisiones y colocar las probabilidades a su favor, solo para ver cómo pierde dinero cuando los mercados se comportan de forma anómala. Lo que los traders *sí pueden* controlar es el proceso de trading: cómo toman e implementan sus decisiones. Los objetivos diarios más efectivos se centran en operar bien, no en ganar montones de dinero.

La misma lógica guía a los coaches deportivos. Un coach puede volcarse en el objetivo de ganar al siguiente rival, pero las prácticas del día a día enfatizarán los elementos básicos, como batear los lanzamientos buenos (béisbol), dar esa asistencia extra (baloncesto) y bloquear eficazmente las jugadas de carrera (fútbol americano). Estas metas en forma de procesos proporcionan el enfoque continuo para la práctica a lo largo del tiempo y aseguran que el coaching lleve a un aprendizaje efectivo. Cada coach

es, en el fondo, un profesor. Cuando eres tu propio coach, guías tus propios esfuerzos de aprendizaje.

Las metas efectivas tienen como objetivo adquirir prácticas de trading eficaces que desglosen el trading en las habilidades que lo componen y luego establezcan objetivos para las mismas, una a una.

Mientras examinas las entradas de tu diario en busca de los patrones que distinguen tu mejor de tu peor operativa, la pregunta que deseas hacerte es: «¿Qué cambio podría suponer la mayor diferencia en mi operativa?». Dicho de otra manera: «¿Cuáles son la una o las dos formas en que podría operar más como cuando mejor lo hago y menos como cuando peor lo hago?». La respuesta a estas preguntas formará la base para tus mejores objetivos de procesos y guiará tus esfuerzos de superación día a día y semana a semana. Las metas no deberían ser tan específicas que solo se apliquen a un conjunto limitado de circunstancias («quiero comprar cuando los ratios *put/call* alcancen máximos de 100 días») ni tampoco deberían ser tan amplias o vagas que no guíen acciones concretas («quiero operar con menos frecuencia»). *Las mejores metas son aquellas en las que puedes trabajar cada día durante varias semanas.* Si no trabajas en un objetivo día tras día durante al menos varias semanas, es poco probable que conviertas tus nuevos patrones en hábitos positivos.

Como he mencionado anteriormente, no debes centrarte en demasiadas metas a la vez. Yo he descubierto que en general son como máximo tres las metas en las que puedo trabajar con una intensidad coherente, y muchas veces me centro en menos objetivos. Esto supone que un buen *self-coach* priorizará los cambios necesarios, enfatizando los aspectos que supongan la mayor diferencia. Un gran ejercicio que puedes probar es cerrar los ojos e imaginarte a ti mismo como un gran trader. Visualízate como el mejor trader que puedas ser o tal vez visualiza un día de trading absolutamente perfecto. ¿Qué estás haciendo de manera diferente a cuando eres ese gran trader? ¿En qué difiere tu operativa en el día perfecto de la de un mal día? En tus visualizaciones, intenta verte haciendo todas las cosas correctas que haces cuando operas bien. ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo lo estás haciendo? Esas visiones, cuando las visualices de forma muy específica, formarán la columna vertebral de tus metas.

Consejo de coaching

Trata de conocer a traders exitosos con mucha experiencia en los mercados. A menudo puedes formarte metas eficaces simplemente intentando emular sus mejores cualidades de trading.

LECCIÓN 35: Saca lo mejor de ti: enfócate en las soluciones

Hasta este momento, las lecciones del presente capítulo han enfatizado la importancia de rastrear los patrones asociados tanto con tus carencias de trading como con tus éxitos en el trading. Es habitual centrarse en las primeras nada más. Cuando utilizamos el coaching para desarrollar nuestras fortalezas, en lugar de apuntalar simplemente las debilidades, ese enfoque en las soluciones produce resultados sorprendentes —y sorprendentemente rápidos.

Para obtener más información sobre el enfoque centrado en las soluciones, consulta La psicología del trading.

Hay varias razones por las que enfocarse en las soluciones es útil para los traders que buscan entrenarse a sí mismos:

- **Motivación:** Es más fácil mantenerse motivado y optimista cuando enfatizamos lo que estamos haciendo bien, no solo dónde nos quedamos cortos. Imagina a un coach deportivo que solo criticara las debilidades de sus jugadores. Con el tiempo, eso sería desmoralizante. Cuando el enfoque son las fortalezas, el coaching puede inspirarnos y darnos fuerzas sin ignorar los cambios que deben realizarse o la urgencia de hacer esos cambios.
- **Establecimiento de objetivos:** Saber lo que has hecho mal no te dice, en sí mismo, lo que necesitas hacer bien. Si te enfocas en tu mejor trading, podrás identificar patrones específicos asociados con tu éxito y convertirlos en metas concretas para trabajar en ellas en el futuro.
- **Mayores resultados con el mismo esfuerzo:** No es probable que trabajar únicamente en mejorar las áreas débiles cree fortalezas;

como mucho, tomarás un área deficiente y la llevarás a un nivel intermedio. Es aprovechar al máximo las fortalezas y aprender a evitar los defectos lo que produce los resultados óptimos de rendimiento.

Una de las razones por las que enfatizo la importancia de operar sin dinero (simulación) y probar distintos estilos y mercados de trading es que esta experiencia te permite observar tus fortalezas de primera mano. En numerosas ocasiones, los traders simplemente encuentran sus nichos de rendimiento cuando descubren algo en lo que son buenos. Si no conoces tus fortalezas, es improbable que seas capaz de desarrollarlas de forma sistemática y convertirlas en los motores de un rendimiento de élite.

Pero podrías preguntarte: «¿Cómo me mantengo enfocado en las soluciones si, día tras día, estoy en una mala racha y perdiendo dinero?». ¡Es difícil permanecer conectado con nuestras fortalezas cuando nuestros fallos se ven por todas partes en nuestra cuenta de beneficios y pérdidas!

Hemos visto que esta pregunta representa un desafío en la medida en que identificamos los días en los que ganamos dinero como buen trading y los días en los que lo perdemos como mal trading. Esta forma de pensar hace que sea difícil observar y apreciar el buen trading cuando no estamos ganando dinero. Pero los traders pueden operar bien —pueden operar sobre patrones con una ventaja demostrada, dimensionar correctamente las operaciones y gestionar el riesgo de las operaciones— incluso si las posiciones se mueven en su contra. Después de todo, incluso una ventaja de 60 a 40 por operación asegura que un trader, con el tiempo, tendrá secuencias de operaciones y/o días perdedores. Si defines el buen/mal trading en términos de procesos, no solo de resultados, podrás observar tus fortalezas durante las malas rachas en tu rendimiento y también detectar fallos incluso cuando estás ganando dinero.

Para mantenerte enfocado en las soluciones, debes preguntarte: «¿Qué he hecho bien hoy? ¿Qué he hecho bien en esta operación?». Con el tiempo descubrirás que tu rendimiento varía. No todas las operaciones tendrán pérdidas, estarán mal concebidas y serán mal ejecutadas. Si hoy perdiste menos que los últimos días, ¿qué hiciste mejor? Si tuviste varias operaciones ganadoras durante varios días en los que perdiste dinero, ¿qué distinguió a esas operaciones ganadoras? Céntrate en las mejoras de tu trading y luego aísla las acciones específicas que emprendiste para generar esas mejoras. Estas acciones pueden ser adiciones significativas a una lista de tareas diarias.

«¿Qué hice mejor esta semana que la semana pasada?» es un excelente comienzo para guiar los esfuerzos la semana próxima. Hacer más de lo que funciona: esa es la esencia del enfoque en las soluciones.

Otra técnica para mantener el enfoque en las soluciones a la que se hace referencia al final de la última lección consiste en identificar un mentor o trader al que respetes y preguntarte a ti mismo cómo operaría él con una idea determinada. A veces es muy útil probar patrones de soluciones tomados de otros. Con el tiempo, adaptas dichos patrones a tus propias formas de pensar y operar, para que se conviertan en claramente tuyos. Yo, por ejemplo, he trabajado con unos cuantos gestores de carteras en fondos de cobertura y he aprendido de ellos la importancia de pensar temáticamente sobre los mercados: observar varios sectores y clases de activos y crear narrativas que guíen una perspectiva a más largo plazo. Los temas específicos que sigo y los marcos temporales que superviso son completamente distintos de los suyos, pero hay una similitud en el proceso. Cuando no estoy operando bien, puedo modelar sus procesos y alinearme mejor con las tendencias del mercado.

Otra forma más de mantener el enfoque en las soluciones es tomar nota de los errores que *no* cometes en tu operativa. Estas notas representan excepciones a patrones problemáticos. Si hay un error que has cometido últimamente, esto te ayudará recordándote las ocasiones en las que no has cometido el error. ¿Qué has hecho de manera distinta en esas ocasiones para evitar el error? Tal vez estés anticipando el problema y haciendo conscientemente algo diferente. Tal vez estés evitando el error al seguir una regla o práctica en particular. Sea lo que sea que te ayuda a cometer menos acciones incorrectas, puede también formar la base de las soluciones.

Busca aquellas situaciones en las que no cometes tus peores errores. Muchas veces esas situaciones son la clave para evitar los patrones problemáticos de manera más eficaz.

El verdadero poder de enfocarse en las soluciones es que, cuando descubres lo que haces durante tu mejor trading, esos patrones positivos son exclusivamente tuyos. En lugar de ceder el rol de experto y gurú a otros, te estás convirtiendo en tu propio gurú mediante el hallazgo de las mejo-

res prácticas, que son exclusivamente tuyas. *Te conviertes en tu propio modelo de conducta a seguir.* Esta es una de las facetas más prometedoras del *self-coaching*: al descubrir lo mejor de ti mismo, puedes crear objetivos que sean específicos, únicos y relevantes para ti. El aprendizaje, en consecuencia, será más relevante y te reforzará más, consolidando tus puntos fuertes a medida que los desarrolles.

Una buena tarea es repasar tu diario de trading y evaluar la proporción de entradas relacionadas con problemas (lo que escribes sobre tu mala operativa) con respecto a las entradas relacionadas con soluciones (lo que escribes sobre tu mejor operativa). Si la proporción está descompensada a favor del enfoque en los problemas, considera la posibilidad de estructurar tu escritura para obligarte a abordar algunas preguntas básicas:

- ¿Qué estoy haciendo mejor, específicamente, en mi operativa reciente?
- ¿Cómo estoy evitando, específicamente, mis antiguos errores de trading cuando opero bien?
- ¿Cómo estoy operando, específicamente, según mi idea del trader ideal cuando mejor opero?

Un buen coach deportivo nunca pierde de vista el potencial de un jugador, incluso cuando está corrigiendo debilidades. El desafío del *self-coaching* es no perder nunca de vista nuestras fortalezas y luego trabajar a diario en cómo maximizarlas.

CONSEJO DE COACHING

Tenemos mercados que nos ofrecen soluciones, al igual que tenemos patrones de comportamiento que nos ofrecen soluciones: esos mercados y esas condiciones de mercado específicas que facilitan nuestra operativa más exitosa. Conocerlos a conciencia es muy útil para asignar el riesgo a nuestras ideas de trading. También puede ser útil para mantenernos fuera de ciertos tipos de operaciones y enfatizar otros.

LECCIÓN 36: Olvida viejos patrones problemáticos

A medida que continúes escribiendo tu diario durante un periodo de varias semanas o más, estarás en sintonía con tus patrones problemáticos. Por lo general, un trader no tiene 10 problemas distintos. Más bien, puede que tenga uno o dos problemas que se manifiesten de 10 formas diferentes. Por ejemplo, un trader puede sufrir ante la idea de echar a perder buenas operaciones, haciendo que de vez en cuando ignore los niveles de *stop-loss*, asigne a sus operaciones un tamaño demasiado conservador y se salga demasiado rápidamente de las operaciones ganadoras, limitando sus beneficios. Podría parecer que estos ejemplos expresan problemas diferentes y que cada uno requiere un plan y un proceso de coaching distinto. Cuando el trader examine su diario, sin embargo, probablemente descubra que un único patrón problemático —la ansiedad relacionada con un diálogo interno negativo— es responsable de todos ellos. *No es que el trader tenga muchos problemas (aunque ciertamente es así como se puede sentir), sino que hay un único problema central que afecta a muchos aspectos del proceso de trading.*

Como puedes ver en el ejemplo anterior, el *self-coaching* requiere no solo detectar los patrones, sino los patrones entre los patrones. Son estos patrones de patrones los que generalmente forman el enfoque central de los esfuerzos de coaching. Esto significa que, si puedes identificar con precisión el patrón central, muchas dificultades de trading distintas pueden resolverse en un periodo de tiempo razonable. Una vez que el trader de nuestro ejemplo aprenda a dominar la ansiedad en lugar de canalizarla a través de un diálogo interno derrotista, se perderá muchas menos oportunidades, ganará solidez a la hora de respetar sus niveles de *stop-loss*, asumirá un riesgo apropiado y permitirá que las operaciones progresen hacia sus objetivos designados.

> *Con la pregunta «¿cuál es el denominador común de mis distintos errores de trading?» comienza el proceso de hallar patrones de patrones.*

A menudo, el patrón central implicará un estado emocional que se repite para el trader y que interrumpe la buena toma de decisiones. Por ejemplo, el trader puede recaer en periodos de ansiedad, frustración o

derrotismo. La manera en que este estado emocional influye en el trading puede variar de un día a otro, que es lo que produce las múltiples manifestaciones que llevan a los traders a pensar que tienen docenas de problemas. Al rastrear el origen de cada problema de trading hasta un estado cognitivo (lo que se piensa) o emocional (lo que se siente), podemos determinar los eventos que normalmente activan ese estado y diseñar intervenciones de coaching efectivas para abordar esas situaciones y desencadenantes.

A menudo, un trader sabrá lo que está haciendo mal, pero no sabrá es lo que debe hacer para solucionarlo. Este problema ocurre cuando los traders no se han enfocado lo suficiente en las soluciones. Saben, por ejemplo, que no deberían añadir a las posiciones perdedoras para recuperar su dinero, pero no saben cómo volver a entrar en una operación y aprovechar una buena idea después de haberles saltado el *stop* en una posición inicial. Esta situación requiere dos pasos de coaching importantes: 1) interrumpir el patrón problemático para que no interfiera en la operativa, y 2) desarrollar reglas y procedimientos para un posible patrón de solución (que será el tema de la siguiente lección).

Puesto que los traders no siempre tienen soluciones fáciles a mano y necesitan detener la sangría de pérdidas, interrumpir los patrones problemáticos es a menudo un primer objetivo de coaching. «Por encima de todo, no hacer daño» —el juramento socrático en la medicina— es relevante aquí. La capacidad de dejar de hacer cosas incorrectas no generará, por sí misma, cosas buenas, ¡pero puede mantenerte solvente el tiempo suficiente para encontrar las soluciones!

El cambio comienza cuando te impides
a ti mismo hacer lo que no funciona.

Un punto importante de *La psicología del trading* es que *la clave para interrumpir patrones problemáticos es alterar el estado en el que te encuentras cuando comienzan a aparecer los problemas.* Esto significa que es importante estar alerta a la aparición de patrones, reconociendo las formas características en las que aparecen. Por ejemplo, parte de mi peor operativa tiene lugar cuando me centro en mis beneficios/pérdidas mientras se desarrolla la operación. Este enfoque puede llevarme a tolerar pérdidas mayores de lo normal en una posición pequeña, porque no me está haciendo daño, o puede llevarme a tomar los beneficios demasiado pronto en una posición

grande para asegurarme una ganancia. He aprendido que, si empiezo a contar los beneficios durante la operación, necesito reenfocar mi atención. Esto lo consigo apartándome brevemente de la pantalla, fijando mi vista en algo cercano y respirando profundamente. Una vez que estoy en un nuevo estado —más tranquilo y concentrado—, me resulta más fácil distanciarme de los beneficios/pérdidas y dejar que la operación se desarrolle tal como estaba planeado.

Otra forma rápida de cambiar de estado consiste tan solo alejarse de la pantalla temporalmente y participar en una actividad breve no relacionada con el trading. Algunas actividades pueden ser unos estiramientos o ejercicios, hablar con otro trader o comer o beber algo. A menudo, *hacer* algo distinto te permite abordar las situaciones de forma distinta: la nueva actividad te ayuda a cambiar tu forma de pensar y de sentir. Yo encuentro esta actividad particularmente útil después de tener pérdidas: dar una caminata rápida al aire libre, alejándome de los mercados, me ayuda a volver a la pantalla con una nueva perspectiva.

Cuando cambias tu estado físico se altera la forma en que experimentas el mundo y procesas la información.

Otra forma de cambiar de estado es escribir en un diario o hablar en voz alta durante una situación particular. Esto último es especialmente útil si estás operando solo y no supone una distracción para otras personas que proceses información en voz alta. Si escribes o hablas sobre lo que piensas y sientes, cambias de ser una persona inmersa en una experiencia a ser una persona que observa su propia experiencia. Si eres un trader activo, que entra y sale rápidamente de los mercados, puede que no tengas tiempo para escribir una entrada en el diario y observarte a ti mismo de esa manera. Sin embargo, hablar en voz alta es algo que puedes realizar mientras sigues observando la pantalla; de hecho, así es como muchos traders trabajan conmigo durante la sesión de trading: hablan en voz alta sobre lo que sucede mientras están operando.

Siguiendo con mi anterior ejemplo, si pienso en voz alta sobre mis beneficios/pérdidas mientras estoy en una operación, eso me alerta sobre el hecho de que ya no estoy enfocado en la operación en sí. Si me escucho a mí mismo hablar sobre algo que no sea la gestión de la operación actual, entro en un modo distinto y me obligo a realizar un esfuerzo para

regresar al mercado en sí. Este cambio se va volviendo más fácil a medida que los traders aprenden a hacer de la autoobservación un hábito.

Cuando piensas y sientes en voz alta, ya no te identificas con tus pensamientos y sentimientos: los escuchas como observador.

Una buena pregunta de *self-coaching* que puedes hacerte es: ¿cuán diferente sería tus beneficios/pérdidas si pudieses eliminar el 5 por ciento de tus mayores pérdidas? A menudo, este porcentaje por sí mismo marcaría una gran diferencia para la rentabilidad de un trader. Al interrumpir los patrones que acompañan esas grandes pérdidas que resultan de operar mal (no solo de equivocarse en una idea), puedes, «por encima de todo, no hacer daño». *Es generalmente un estado emocional o un patrón de pensamiento lo que activa la mala operativa.* Si puedes reconocer ese estado y esos pensamientos a medida que ocurren, podrás detenerte y, al menos, evitar el desastre.

Este reconocimiento sería un objetivo maravilloso sobre el que trabajar en tu trading. Elige un único patrón negativo que haya supuesto muchas de tus operaciones perdedoras y a continuación identifica los desencadenantes comunes de ese patrón. Luego selecciona un método para interrumpir el patrón cuando observes que se está activando uno de los desencadenantes, incluso si ese método simplemente consiste en no realizar más operaciones hasta que recuperes el equilibrio emocional. Un buen coach sabe cuándo sacar a su jugador del partido para que descanse y poder aconsejarle. Cuando eres tu propio coach de trading, a veces necesitas hacer algo parecido. Recuerda: el objetivo no es operar; el objetivo es ganar dinero. A veces la mejor forma de ganar dinero a largo plazo es asegurarte de que conservas tu dinero cuando se están activando todos los patrones erróneos.

Consejo de coaching

Si digo algo en un tono frustrado o hago un gesto de frustración mientras trato de entrar en una operación, mientras estoy gestionando una operación que ya está en marcha o mientras trato de salirme, esa es mi señal de que necesito interrumpir un patrón emergente. Normalmente ralentizaré mi respiración de forma considerable y me concentraré en ella al tiempo

que sigo con la operación. Tan pronto como sea posible, me tomaré un breve descanso de la pantalla y no introduciré nuevas posiciones hasta que haya descubierto por qué estoy frustrado, lo que eso me dice (sobre mí y/o sobre el mercado) y cómo quiero tenerlo en cuenta en mi operativa. Si uso la frustración como una señal para interrumpir los patrones negativos, evitaré actuar sin pensar en reacción a la frustración, pero también estaré tomando conciencia de los motivos de la frustración.

LECCIÓN 37: Construye tu consistencia a partir de las reglas

Uno de los principales objetivos del *self-coaching* es transformar los comportamientos de trading positivos en hábitos. Esto es algo crucial. No quieres tener que pensar y obligarte a hacer lo correcto cada vez que se presenta una oportunidad. Por el contrario, deseas hacer lo correcto automáticamente. El esfuerzo y la energía que gastas pensando en qué hacer —e intentando obligarte a hacerlo— se lo quitas a los propios mercados. Cuando logras hacer lo correcto de forma automática, tu concentración puede estar centrada completamente en lo que estás haciendo. Eso es esencial si vas a ser sensible a los cambios sutiles de la oferta y la demanda en el mercado.

Las reglas son el puente entre los nuevos patrones de comportamiento y los hábitos adquiridos. Los niños no nacen con un sentido desarrollado de la ética y la responsabilidad. Los padres y profesores les enseñan una serie de reglas que terminan interiorizando. Parte de esa interiorización ocurre al observar los modelos a lo largo del tiempo; gran parte de la misma se produce al convertir los comportamientos deseados en reglas explícitas que puedan ensayarse. Estos ensayos mentales permiten a las personas mantener bajo control antiguos patrones de comportamiento y realizar un esfuerzo consciente para desarrollar otros nuevos.

Vemos esta dinámica en la práctica cuando los traders están aprendiendo a controlar las pérdidas. En lugar de salirse de las operaciones cuando el dolor de la pérdida es demasiado grande —un patrón que surge de forma natural—, un trader creará un nivel de *stop-loss* basado en reglas. La regla puede estar acompañada de otros pensamientos que enfaticen la importancia de la regla, las pérdidas que se producirán si no se sigue la regla y los beneficios de seguir la regla. En este caso, los traders optan

por negarse a hacer lo que quieren hacer en ese momento. Más bien, buscan ser gobernados por reglas. Eso es lo que hace que conduzcamos por el lado correcto de la carretera, incluso cuando tenemos prisa. Las reglas son controles de nuestros impulsos; nos mantienen haciendo lo correcto incluso cuando no nos apetece actuar en nuestro propio interés o en el de los demás.

Seguimos las reglas sociales sin siquiera pensar en las reglas que marcan el comportamiento social adecuado porque hemos repetido los comportamientos correctos muy a menudo y con el tiempo hemos interiorizado las reglas muy a fondo. Ese es el objetivo con las reglas de trading.

El trading es especialmente desafiante, pues la respuesta humana normal rara vez es la que hace ganar dinero. Un ejercicio del blog *TraderFeed* examinaba los periodos de tiempo que cerraban al alza en el mes, la semana y el día y los comparaba con los periodos que cerraban a la baja en esos tres marcos temporales. En la primera situación, prácticamente cualquiera podría identificar la tendencia como alcista; en la segunda situación se daba una clara tendencia bajista. Si hubieses comprado después de los periodos alcistas, sin embargo, habrías tenido unos resultados severamente inferiores al promedio del mercado. Si hubieses vendido después de los periodos bajistas, habrías perdido una cantidad de dinero considerable. La estrategia obvia fracasa precisamente porque es muy obvia. Para cuando una tendencia está clara, todos los seguidores del momento y la tendencia ya están a bordo. Ellos son los que se pelean por salirse cuando la marea cambia de dirección, dejando con pérdidas a los traders que actuaron según lo obvio.

Cuando creamos reglas, ponemos freno a esas tendencias humanas normales. Una regla podría ser tan simple como «comprar solo si el mercado cotiza a la baja en el periodo X». Sorprendentemente, en el conjunto del mercado bursátil, una regla tan simple funciona bastante bien en términos generales. Otra regla podría ser: «No iniciar nunca una operación a menos que hayas medido antes el riesgo (el nivel de *stop-loss*) y la recompensa (el objetivo de beneficio) y tengas un ratio riesgo/recompensa de 1:2 o mejor». Tal regla frenaría a un trader que esté tentado de subirse tarde a bordo de un movimiento de mercado.

Lo que los traders llaman criterios para un *patrón* son simplemente reglas para entrar y salir de las operaciones. Cuando los criterios no se establecen como reglas firmes —y se practican mentalmente como tales— hay una tendencia a violar los patrones. Esto a menudo se produce debido al miedo a perder una oportunidad de beneficio o debido a la aversión al riesgo después de una pérdida o serie de pérdidas previa. Cuando los patrones están estructurados como reglas, el trading no tiene por qué ser mecánico, pero puede ser mucho más consistente. Con mayor frecuencia, el trader inconsistente es el que tiene las reglas menos claras.

Las reglas ayudan a tener una mayor consistencia en el trading.

Cuando eres tu propio coach de trading, no solo formulas tus reglas, sino que además debes hacerlo de forma que maximices las probabilidades de seguirlas en la práctica. La clave para una exitosa creación de reglas es reconocer que las reglas son más que ocurrencias de un momento. *Una buena regla también viene con sentimientos añadidos*: una conciencia tanto de las consecuencias de violar la regla como de los beneficios de seguirla. ¿Qué hace que una persona diabética sea fiel a una dieta o que un niño ansioso espere pacientemente su turno para responder a una pregunta en clase? No es solo el pensamiento de la regla, sino también el sentimiento inmediato de lo que ocurriría si se violara la regla. Cuando la gente piensa: «Puedo salirme con la mía», la regla pierde su fuerza: es solo un conjunto de palabras vacías y buenas intenciones.

Este es, entonces, el secreto para formular las reglas de trading, ya sea en lo relativo a entradas, salidas, tamaño de las posiciones, *stop-loss*, diversificación o generación de ideas: *cada vez que escribas la regla o la ensayes mentalmente, asegúrate de estar conectado emocionalmente con esa regla.* Hazte revivir situaciones en las que hayas violado la regla. Focaliza tu atención en los episodios exitosos de trading. Haz de la regla algo más que una directriz; debe representar una creencia y una convicción. Las mejores reglas se sienten como obligatorias, no como optativas.

Tu tarea es hacer un inventario de trading detallado de tus reglas de trading. ¿Cuántas realmente tienes y cuán explícitas son? ¿Las repites pasivamente, o las practicas con creencia y convicción? Si eres como la mayoría de los traders, verás que tienes muchas pautas pero pocas reglas firmes. Eso significa que realmente no las has analizado a fondo para identificar los patrones que hay detrás de tu mejor y tu peor operativa,

que son los que realmente forman la columna vertebral de todas las buenas reglas.

Las reglas deben reflejar las mejores prácticas de trading.

Recuerda: *no puedes seguir una regla disciplinadamente si nunca la has formulado.* Cuanto más claras sean las reglas y más las sientas, más fuerza tendrán para servir de frenos a tus impulsos y de guías para tu mejor comportamiento. Las reglas no son como camisas de fuerza: te liberan para que puedas ser lo mejor posible. Piensa en las profesiones en las que la coherencia es una virtud: los pilotos de las aerolíneas al hacer aterrizar sus aviones, los cirujanos al realizar incisiones, los pilotos de carreras al maniobrar pegados a otros coches. Los mejores expertos se rigen por reglas: son plenamente conscientes de los peligros de ignorar las reglas de su profesión. Es la interiorización de sus reglas lo que les permite una ejecución perfecta. Ese es tu objetivo al prepararte a ti mismo: convertir las reglas en algo tan rutinario que hagan del rendimiento extraordinario la norma.

Consejo de coaching

Seguir las reglas es una excelente base para la autoevaluación. Crear listas de comprobación para puntuar tu seguimiento de las reglas te ayuda a fijar las mejores prácticas día a día. Entre las reglas que deberías formular y seguir de cara a la autoevaluación están las siguientes:

- Reglas para determinar la dimensión de las posiciones.
- Reglas para limitar las pérdidas, por operación, por día, por semana, etc.
- Reglas para añadir a las posiciones existentes.
- Reglas sobre cuándo dejar de operar o limitar tu tamaño/riesgo.
- Reglas para incrementar tu tamaño/riesgo, por operación, por día, etc.
- Reglas para iniciar y cerrar las posiciones.
- Reglas para prepararse para el día/semana de trading.
- Reglas para diversificar entre las distintas posiciones.

No todas estas reglas serán aplicables a todos los traders; la clave es que te centres en aquellas reglas que capten tu mejor operativa y las conviertas en informes de puntuación para autoevaluarte y fijarte metas diaria/semanalmente.

LECCIÓN 38: Recaída y repetición

El mayor enemigo del coaching es la recaída. Es relativamente fácil iniciar el cambio, pero bastante difícil mantenerlo. Nuestros viejos patrones son lo que nos sale de forma natural: son lo que hemos estado haciendo días tras día, año tras año. Esos patrones han sido sobreaprendidos; se han repetido tan a menudo que se han vuelto automáticos. Si el esfuerzo por cambiar no se mantiene, los patrones automáticos llenan naturalmente el vacío.

Lo que esto significa en la práctica es que hay una serie de etapas para cualquier proceso de cambio:

- **Fase uno:** Repetimos los viejos patrones automáticamente, sufrimos las consecuencias e intentamos evitarlas en la medida de lo posible.
- **Fase dos:** Las consecuencias de los viejos patrones se acumulan y desarrollamos una conciencia de la necesidad de cambiar, aunque es posible que no sepamos cómo cambiar y puede que tengamos sentimientos ambivalentes sobre el cambio.
- **Fase tres:** Ya no podemos seguir aceptando las consecuencias de nuestras viejas costumbres y nos comprometemos a hacer cambios intentando pensar y actuar de forma diferente.
- **Fase cuatro:** Volvemos periódicamente a los viejos patrones cuando nuestros esfuerzos de cambio pierden impulso, creando periodos en los que oscilamos entre el cambio y la recaída.
- **Fase cinco:** Nos involucramos en nuevos patrones con la suficiente frecuencia como para que se vuelvan automáticos, reduciendo en gran medida las recaídas en los viejos hábitos.

Veámoslo con un ejemplo práctico: en la fase uno, estamos en una relación sentimental insatisfactoria pero minimizamos los problemas e intentamos seguir día a día. En la fase dos, reconocemos que los problemas

están ahí pero nos debatimos sobre la cuestión de si realmente queremos agitar las aguas y sacarle el tema a nuestra pareja. La fase tres trae una clara conciencia de la necesidad de cambiar y discusiones en casa para resolver los problemas. La fase cuatro ve periodos positivos, interrumpidos por la reanudación de las interacciones problemáticas, quizás asistiendo a terapia de pareja. En la fase cinco, seguimos trabajando en los ejercicios de terapia, cambiando los patrones de comunicación, hasta que se crean nuevas formas más constructivas de relacionarse entre sí que se conviertan en hábitos.

Este esquema paso a paso sugiere que la recaída no es simplemente un problema, sino un paso en el camino del cambio. Pocas personas cambian todos sus patrones de golpe y para siempre. Más a menudo, hay un tira y afloja entre los patrones viejos y sobreaprendidos y los patrones nuevos y constructivos en los que estamos trabajando. Este tira y afloja ocurre precisamente porque los nuevos patrones aún no han sido automatizados: se necesita un esfuerzo consciente para implementarlos. Al principio del proceso de cambio, no pensamos en el cambio; en las fases intermedias, tenemos que pensar en el cambio de forma muy consciente. Solo en la parte final del proceso los nuevos comportamientos se vuelven naturales y automáticos.

En todo proceso de cambio hay una fase intermedia en la que los viejos patrones problemáticos coexisten con los nuevos y positivos. En esta etapa la recaída es la norma, no necesariamente una señal de fracaso.

Entonces, ¿qué nos permite realizar la transición de ese cambio que nos supone tanto esfuerzo a una interiorización de los nuevos patrones tan profunda que esos patrones se vuelven parte de nuestra naturaleza? Si piensas en cuando aprendiste a conducir un coche, hubo un periodo en el que tenías que concentrarte conscientemente en cada aspecto de la conducción, desde señalizar y hacer giros hasta cambiar de carril. Solo gracias a la experiencia repetida, estas actividades se volvieron automáticas, liberándote para concentrare en las condiciones de la carretera cuando era necesario, hablar con los pasajeros y localizar destinos desconocidos. Del mismo modo, la experiencia repetida con los nuevos patrones cognitivos, emocionales y conductuales del trading es lo que consolida estos patrones

y te libera para concentrarte en los mercados. La recaída se supera con la repetición.

Solo cuando los nuevos comportamientos han sido repetidos muchas veces, en muchos contextos, comienzan a volverse automáticos, superando la tendencia a recaer.

Vimos en la lección sobre la fijación de objetivos que, como tu propio coach de trading, no quieres fijarte un objetivo un día, otro objetivo al día siguiente y otro distinto avanzada la semana. Este es un fallo recurrente en muchos diarios de trading. Los traders toman medidas para iniciar el cambio —las fases tres y cuatro anteriores—, pero no logran consolidar los cambios mediante la experiencia repetida. Es preferible enfocarse en uno o dos cambios e implementarlos con regularidad durante un periodo de semanas y meses a tratar de hacer muchos cambios en un corto periodo de tiempo.

Tu tarea, siguiendo con el debate sobre las reglas del capítulo anterior, es revisar tus objetivos de trading actuales y evaluar *qué tal trabajas en ellos día tras día*. Idealmente tus objetivos —y los cambios que intentes realizar— deberían expresarse de tal manera que necesariamente tengas que trabajar en ellos todos y cada uno de los días de trading. Una forma de promover esta constancia es generar un informe diario de calificaciones, en el que te puntúes en tu implementación de los comportamientos que intentas cultivar. El objetivo es conseguir buenas calificaciones todos los días, en lugar de alcanzar tus objetivos solo en ocasiones puntuales.

Del mismo modo, si escribes sobre el grado de cumplimiento de tus objetivos cada día, el mero acto de pensar en tus nuevos comportamientos y evaluarlos servirá como una especie de repetición. Es mucho más probable que consolides nuevos comportamientos si los tienes presentes en tu mente de forma continua. Habla sobre los cambios que estás haciendo, escribe sobre ellos, califícate diariamente y —sobre todo— impleméntalos durante la operativa de cada día. Al igual que sucede con la conducción, en poco tiempo te encontrarás haciendo las cosas correctas automáticamente. En ese punto, ya no necesitas motivación: has convertido los objetivos en hábitos.

CONSEJO DE COACHING

Implementa un patrón importante orientado a objetivos como tu primera actividad del día a fin de generar el impulso y vivir un día con propósito. He trabajado con traders que se ceñían a sus objetivos de trading mucho mejor después de comenzar un programa de aptitud física. Su trabajo para ponerse en forma los obligaba a orientarse a un objetivo nada más comenzar el día, lo que se trasladaba a su trading. No solo estás entrenándote para operar mejor; te estás preparando para mantener tus intentos de cambio en todas las facetas de la vida.

LECCIÓN 39: Crea un entorno seguro para el cambio

En la última lección hemos analizado la importancia de la repetición a la hora de consolidar los nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento. La razón más habitual por la que los traders experimentados no se entrenan hasta alcanzar niveles superiores de rendimiento es que *inician* los cambios pero no logran *mantenerlos*. Tan pronto como hacen alguna mejora, relajan su esfuerzo y vuelven a caer en los viejos hábitos. Un coach exitoso sabe cuándo el oponente está contra las cuerdas y no cede. Cuando tienes una experiencia positiva, quieres que sirva de motivación para tener más experiencias positivas, no como señal para la complacencia. Los mejores esfuerzos de coaching desarrollan de esa forma un tipo de impulso, añadiendo éxito al éxito y manteniendo una sensación de dominio y logro.

El problema de la experiencia es que lleva tiempo. Particularmente si eres un trader a más largo plazo, pueden pasar muchas semanas o meses de trading antes de que tengas la oportunidad de generar una gran base de nueva experiencia. Si lograses multiplicar tu experiencia, podrías acelerar tu curva de aprendizaje. Cambios que de otra forma tomarían meses podrían conseguirse en unas pocas semanas.

En los deportes y en las artes escénicas, la forma en la que los coaches multiplican la experiencia es a través de la práctica repetida. Puede que un equipo solo juegue contra otros equipos el fin de semana, pero entrenará todos los días para prepararse para los partidos. Del mismo modo, los actores y actrices ensayan sus diálogos todos los días antes de subir el telón para la actuación.

Durante estas sesiones de práctica, los artistas condensan el proceso de coaching: aprenden lo que están haciendo bien y mal, realizan un esfuerzo consciente para repetir lo positivo y corregir los fallos y, al final, llegan al punto en el que sus esfuerzos se vuelven naturales y automáticos. La práctica es valiosa, porque crea un entorno seguro para cometer errores. El partido no estará en juego ni la obra se verá arruinada si un participante prueba algo nuevo en el ensayo y no le sale bien.

Practicar acelera la curva de aprendizaje.

La práctica puede resultarte muy útil en tus esfuerzos por ser tu propio coach. Si identificas un cambio específico que deseas hacer, el lugar para comenzar es un simulador de trading, donde no hay capital en riesgo. Esto puede ocurrir de varias formas diferentes:

- **Revisión simple de gráficos:** A veces los cambios que realizas en tu operativa implican decisiones sobre cómo iniciar, cerrar o administrar el riesgo. Cuando esos son tus objetivos, puedes revisar gráficos y simplemente explicar en voz alta las decisiones que tomarías en cada momento. Esto carece del realismo de la operativa en tiempo real (y no puede sustituir la experiencia de la vida real), pero ralentiza el proceso de toma de decisiones hasta un punto en el que puedes probar cosas nuevas de forma muy consciente y reflexiva. Mi forma favorita de realizar la revisión de gráficos es avanzar el gráfico en mi pantalla y a continuación decir en voz alta mi percepción y decisiones. Es como aprender a conducir un coche conduciendo muy despacio en un aparcamiento grande y vacío. Otorga al alumno mucho tiempo para gatear antes de caminar y correr.
- **Operativa simulada:** Mi *software* de gráficos viene con un simulador en el que puedo introducir órdenes y seguir mis beneficios y pérdidas a lo largo del tiempo. Esto es útil porque estás tomando decisiones con datos del mercado real en tiempo real, pero sin arriesgar capital. Al operar en modo de simulación, puedes ganar muchos días de experiencia en un solo día. También puedes centrar tu atención en los lances más problemáticos y difíciles del mercado, concentrando el ensayo de tus habilidades en los contextos que más requieran de los nuevos patrones.

- **Operar con posiciones de tamaño reducido:** No todos los cambios que busco en mi operativa son revolucionarios. Algunos son ajustes evolutivos. Recientemente alteré los criterios mediante los que establezco los objetivos de beneficios, permitiéndome mantener ciertas operaciones un poco más de tiempo. Reduje el tamaño de mis posiciones a la mitad cuando operé con los nuevos criterios, sabiendo que los mayores periodos de las posiciones, por sí mismos, me serían incómodos. Una vez que desarrollé cierto nivel de comodidad con el tamaño reducido —y que cometí mis errores con la menor exposición al riesgo—, volví gradualmente a mi nivel anterior de riesgo.

Es mejor comenzar el aprendizaje en entornos muy seguros y solo más tarde pasar a situaciones de mayor riesgo. Si no estás en un entorno seguro, creas distracciones que interfieren en el aprendizaje.

Si tuviera que hacer cambios radicales en mi operativa, por ejemplo pasar de operar sobre índices de renta variable a productos agrícolas, debería destinar un extenso periodo de tiempo a revisar gráficos y a usar el simulador antes de poner en riesgo cualquier capital. Los cambios más sustanciales tardan más en interiorizarse; hay una curva de aprendizaje más extensa. En promedio, cometemos más errores cuando intentamos grandes cambios en lugar de pequeños ajustes. Cuando actúas como tu propio coach de trading, proporcionas más seguridad para hacer esfuerzos de cambios grandes; los cambios de patrones más pequeños pueden hacerse operando en vivo con una exposición al riesgo reducida.

Uno de los mayores errores que cometen los traders es hacer un cambio una o dos veces y luego saltar inmediatamente a una mayor asunción de riesgos, eufóricos ante la perspectiva de una mayor rentabilidad gracias a sus nuevos hábitos. No es inusual en mi coaching que los resultados de trading empeoren antes de mejorar al abordar cambios significativos en mi manera de operar. Al igual que no aprenderías a usar los frenos y el cambio de marchas del coche en un par de lecciones y luego saltarías directamente a la carretera, no debes alterar mucho tu proceso de toma de decisiones mientras asumes grandes riesgos. Como recuerda el libro *Enhancing Trader Performance*, el peor error psicológico que puedes cometer es traumatizarte a ti mismo. Si creas grandes *drawdowns* en tu cuenta porque no estabas preparado para los cambios, el resultado será tan dañino para tu rendimiento de trading

como para tu preparación. Quieres estructurar el proceso de cambio tanto como sea posible para lograr éxitos frecuentes y sin pérdidas emocionalmente perjudiciales. Así es como mantienes la confianza y la autoeficacia, incluso mientras cometes tus errores.

Muchos traders están demasiado ansiosos por operar. Anhelan la emoción y los beneficios, y les resulta difícil operar en modo de observación, de simulación o de riesgo reducido. Esto cortocircuita el proceso de generar repeticiones que consoliden nuevos patrones. Una vez que los traders sufren pérdidas mientras hacen cambios, se vuelven dubitativos y disminuyen sus esfuerzos por cambiar. En lugar de generar éxito y confianza, los traders aprenden a temer el cambio. Una clave importante para el *self-coaching* es convertirse en un generador de experiencia concentrada haciendo el máximo uso de la práctica y del *feedback*. A menudo buscamos cambios después de un periodo de pérdidas; es propio de la naturaleza humana querer volver a los mercados y recuperar el capital perdido. Pero el objetivo es inculcar los comportamientos de trading correctos, no recuperar todo el dinero de una vez. Si interiorizas los patrones correctos, los resultados los seguirán de forma natural.

Tu tarea es integrar en tus horarios el aprendizaje concentrado mediante la asignación de tiempo para el ensayo diario de nuevas habilidades y patrones. *Un excelente objetivo es generar cada día una experiencia de aprendizaje que valga por dos, mediante el ensayo de nuevos patrones tanto fuera de las horas de trading como durante las mismas.* Reproduce los días de trading, ya sea en modo vídeo o a través de una plataforma de simulación con una función de repetición, para lograr este objetivo.

Sé, por las estadísticas de tráfico de mi blog y de otros, que los traders pasan menos tiempo recopilando información del mercado después del cierre de la sesión, y especialmente durante los fines de semana y festivos. Los traders utilizan las horas fuera del trading para desconectarse de los mercados. Nadie discute la necesidad y conveniencia del equilibrio en la vida, pero un enfoque basado en trabajar de nueve a cinco no funcionará mejor en el trading de lo que lo haría en cualquier empresa o en la carrera de cualquier artista, científico o atleta. Cuando lees sobre los individuos que alcanzan la élite en cualquier campo, destaca un hecho: no se pasan el día mirando el reloj, calculando su dedicación en tiempo. Están absortos en lo que les interesa y, como resultado, aprenden mucho más que otros. Desarrollan nuevas habilidades y competencias mucho más rápido que sus colegas, simplemente porque multiplican la experiencia.

Muchos traders se alejan de la pantalla cuando tienen problemas de trading, reduciendo así su experiencia. Durante los peores drawdowns, deseas minimizar tu trading y tu exposición al riesgo, pero maximizar tu trabajo en los mercados.

Cuando creas un entorno seguro para cambiarte a ti mismo y a tu trading, imitas los comportamientos de aprendizaje de los grandes, desde los pianistas de conciertos a los campeones de ajedrez o a los atletas olímpicos. Cuando comienzas con esa práctica que alienta a los errores y aprendes de ellos, el desarrollo se convierte en una alegría, no en una carga. Esto es *self-coaching* en su máxima expresión.

CONSEJO DE COACHING

Grabar en vídeo los mercados para su posterior visualización es una excelente manera de multiplicar la experiencia. Reproducir la sesión te permite ver cómo se desarrollan los patrones nuevamente, varias veces, en distintas condiciones de mercado. Volver a ver los movimientos de mercado que te perdiste te sensibiliza de cara a futuras oportunidades.

LECCIÓN 40: Usa la visualización para avanzar en el cambio

Las dos lecciones anteriores han enfatizado la importancia de la repetición para consolidar las nuevas formas de comportarse y desaprender los viejos patrones. Al crear oportunidades de ensayar nuevas habilidades, ideas y patrones de comportamiento, aceleramos su interiorización, liberando nuestras mentes para las tareas básicas del trading.

Una gran ventaja del cerebro humano en este contexto es la capacidad de generar experiencia virtualmente, a través del uso de la imaginación. Si imaginamos vívidamente una situación de trading específica y nos visualizamos, paso a paso, manejando esa situación de una nueva forma, el ensayo mental se acercará al poder de la experiencia real. No tienes que operar para ensayar muchos comportamientos relacionados con el trading. Al crear situaciones realistas en nuestras mentes y usar la imaginación para implementar nuestros patrones deseados, podemos también consolidar estos patrones.

Una técnica que usa este tipo de visualización es la inoculación del estrés, descrita por primera vez por Donald Meichenbaum. *Al recrear mentalmente escenarios de mercado estresantes e imaginar en detalle cómo queremos responder a estos, nos vacunamos contra esas tensiones preparando nuestros mecanismos para afrontarlas.* Esta preparación mental se puede aplicar a una variedad de situaciones, desde aquellas que son desafiantes psicológicamente hasta aquellas que requieren nuevos métodos de trading.

Nuestros mecanismos para afrontar el estrés se movilizan cuando imaginamos situaciones estresantes previstas, preparándonos para cuando dichas situaciones realmente ocurran en la operativa.

La clave para hacer un uso efectivo de la visualización es garantizar que la imagen sea vívida y evoque sentimientos reales. A diferencia de una simple repetición verbal de un objetivo de trading, las imágenes tienen el poder de evocar las emociones asociadas con las situaciones. Esta imagen convierte la recitación verbal en una aproximación muy cercana a la experiencia de operar. Cuando imaginamos vívidamente que una operación traspasa nuestro nivel mental de *stop-loss* antes de que podamos ejecutar una salida, evocamos algunos sentimientos de temor o frustración normalmente asociados con la pérdida inesperada. Al tiempo que experimentamos una versión suave de las emociones del trading (las imágenes rara vez pueden replicar por completo la experiencia real), podemos ensayar nuestras mejores prácticas, manteniéndonos programados y disciplinados frente al estrés. Esta ligera exposición al estrés del trading es como la exposición del cuerpo a un virus debilitado: se inocula porque es lo suficientemente fuerte como para despertar una respuesta adaptativa, pero no tanto como para representar una amenaza importante.

Pocas técnicas psicológicas hay tan reconocidas y recomendadas como la visualización, y pocas se ejecutan tan mal. Los ejercicios de visualización efectivos tienen varias características:

- **Especificidad:** No es suficiente con imaginar una situación estresante, como perder dinero o perder una oportunidad, en abstracto. Las imágenes deben ser muy específicas y guiadas, visualizando un mercado específico y una situación de mercado específica, niveles de precios específicos y un comportamiento específico del merca-

do. Es el realismo de la visualización el que permite que los ejercicios sirvan como sustitutos de la experiencia real.

- **Dinamismo:** La visualización debería parecerse más a una película detallada y realista que a una instantánea general y estática. Si lees una descripción de una situación en un periódico, tu reacción no es tan fuerte como si vieras la misma situación dramatizada en una película. La naturaleza dinámica de la visualización es esencial para su realismo, lo que a su vez es esencial para el proceso de inoculación. Unas imágenes apáticas y poco convincentes no despertarán nuestros mecanismos de defensa y seguramente no serán aproximaciones efectivas a la experiencia de trading.
- **Elaboración:** Si tuviera que determinar el error más habitual en el uso de la visualización como técnica de cambio por parte de las personas, sería la tendencia a acortar el tiempo de visualización. La exposición larga y elaborada a desafíos imaginados es más efectiva que la exposición breve. De hecho, si las exposiciones son demasiado breves, ¡puede que sin darte cuenta estés reforzando el patrón que nos impulsa a huir del estrés! La mejor práctica es imaginar una situación de principio a fin con detalles elaborados *y luego repetir el escenario hasta que ya no evoque ninguna emoción.* Esta práctica no solo refuerza tus mecanismos de defensa, sino además el dominio y el éxito.

Una técnica interesante de las investigaciones conductuales es la inmersión: una exposición prolongada a situaciones imaginadas altamente estresantes. Los traders aprenden a mantener el control incluso durante una avalancha de imágenes estresantes, por lo que se preparan para casi todo lo que les eche el mercado.

- **Variación:** Los traders normalmente imaginan un escenario que suponga un desafío, evocan las imágenes y a continuación rápidamente pasan a otra cosa. Como ya hemos visto, la repetición consolida el aprendizaje. Al no usar el principio de repetición en el área de la visualización, los traders se exponen a los riesgos de la recaída. Una vez que evoques un escenario de trading realista y la manera en que lo manejarías, y una vez que hayas repetido el escenario hasta dominarlo, entonces querrás crear variaciones del escenario. Por ejemplo, podrías comenzar imaginando una frustración asociada

con un mercado que se mueve muy rápido. Si tu objetivo fuera aprender nuevos patrones para afrontar los periodos de frustración, dominarías este primer escenario y a continuación crearías variaciones, como la frustración asociada con un mercado lento o con el hecho de que no se ejecuten tus órdenes. Varía los escenarios y podrás generalizar tu aprendizaje y hacerlo cada vez más aplicable a las condiciones de trading reales.

- **Consistencia:** Cualquier sesión de visualización no afectará al comportamiento durante días y semanas. *Es la repetición diaria de las sesiones lo que da resultados duraderos.* Muchos traders obtienen algún beneficio de la visualización inicial y entonces retoman rápidamente su trabajo como siempre. La consistencia en la realización de los ejercicios asegura que los nuevos patrones que estás practicando sigan siendo siempre lo más importante para ti. El uso frecuente de la visualización es una excelente forma de mantener una atención plena en el cambio y en la necesidad del mismo.

Cuando eres tu propio coach de trading, quieres *ver* y *sentir* que tienes éxito, no solo pensar de vez en cuando que tendrás éxito. En tu mundo interior, puedes practicar tus habilidades, participar en nuevos patrones mentales y lograr objetivos con consistencia mucho antes de que realmente logres todo esto en la operativa en directo. Tu tarea es generar visualizaciones de escenarios elaborados que representen situaciones de mercado difíciles y estresantes; los pensamientos, sentimientos y patrones de comportamiento asociados con ellas, y los pasos específicos que deseas tomar para dominar esas situaciones. Cuando construyas tu visualización guiada, sentirás las emociones del miedo, la avaricia, la frustración y el aburrimiento y te imaginarás a ti mismo tentado de reproducir tus patrones negativos habituales en respuesta a esos estados. En tu escenario imaginado, te visualizarás vívidamente a ti mismo manteniendo esos patrones negativos bajo control e implementando intencionalmente tus mejores prácticas. Por lo tanto, por ejemplo, podrías sentir la tentación de añadir una posición cuando superas tu nivel de *stop-loss*, pero resistiendo esa tentación y en su lugar respetando el *stop*.

La imaginación para el trader es el equivalente de una pista de entrenamiento para un atleta: un lugar para prepararse de cara a la actuación creando simulaciones de situaciones de rendimiento.

Serás el trader que eres capaz de ser en tus visualizaciones y prácticas mucho antes de representar regularmente esos ideales en tu operativa diaria. No hay razón para tardar meses o años en hacer un cambio de patrones de comportamiento cuando puedes hacer de cada día una experiencia de aprendizaje concentrado. Gran parte del *self-coaching* exitoso es el resultado de la creatividad y la tenacidad en la visualización y la práctica.

CONSEJO DE COACHING

Usa la visualización para imaginarte a ti mismo como el tipo de trader que aspiras a ser: el tomador de riesgos, el tomador de decisiones disciplinado, el paciente ejecutor de ideas, el astuto trader que aprende su oficio a partir de las pérdidas. Si creas un rol y una imagen de ti mismo en ese rol, podrás representar escenarios que, con el tiempo, se convertirán en una parte de ti.
